

Формирование и развитие женского голоса.

Комментарии редактора.

<http://trans-tema.com/voice2.htm>

Эта статья является комментарием к публикации "[Тренировка женского голоса](#)". Задача данного текста - заострить внимание читателя на некоторых ключевых моментах по вопросам развития и формирования женского голоса, а так же высказать ряд собственных наблюдений и замечаний на основе жизненного опыта.

В первую очередь, я хочу дополнительно еще раз напомнить читателю, что женский голос у MtF транссексуалов **НЕ формируется сам под воздействием женских гормонов (в то время как от мужских гормонов голос действительно делается САМ), а лишь достигается путем длительных и самоотверженных тренировок.** Здесь действует закон жизни: "под лежащий камень вода не течет". Невозможно поставить женский голос, не прибегая к тренировкам, надеясь, что он сам изменится в процессе транзишна.

Вторым замечанием следует отметить, что крайне тяжело поставить женский голос, если вы не пытаетесь говорить им постоянно. Очень важно непрерывно тренировать себя, т.к. если вы, например, дома имеете возможность говорить женским голосом, а на работе говорите мужским, то эффективность таких тренировок будет крайне низкая. Из этого следует вывод: **голос тесно связан с фул-таймом (full-time)**, т.е. практически невозможно качественно поставить женский голос, если вы не живете в желаемой гендерной роли постоянно (full-time). Однако, в то же время, невозможно полноценно выйти на фул-тайм, если у вас проблемы с голосом, потому что фул-тайм - это социальное изменение и все мы часть социума, а взаимоотношения в социуме базируются на общении, где голос играет одну из основных ролей. По моим собственным наблюдениям, я бы привела следующее сравнение: "Голос и фул-тайм - это замкнутый круг." С какой стороны подойти к этому кругу - решает каждый для себя сам.

Перейдя к вопросу упражнений вышеуказанной публикации, могу отметить, что наиболее эффективными в развитии женского голоса являются два упражнения: это гамма от высоких нот к низким, а так же фальцет. Причем гамма - это действительно действенное упражнение, которое расширяет диапазон, чем чаще им заниматься, тем легче и проще становится говорить женским голосом постоянно. Фальцет тоже является неплохим упражнением, однако, новичкам лучше с него не начинать и вообще не сильно им увлекаться по нескольким причинам. Фальцет сильно напрягает голосовые связки, поэтому на не разогретых связках и без отсутствия достаточного опыта в этом упражнении, вы рискуете охрипнуть на некоторое время или получить повреждения связок. Кроме того, хочу отметить, что некоторые MtF транссексуалы так сильно увлекаются фальцетом, что постоянно им разговаривают, забывая, что фальцет и женский голос - это совершенно разные вещи. Более того, постоянно разговаривая фальцетом, может быть проблематично перейти к нормальному женскому голосу.

Отдельной строкой хочу отметить, что, пожалуй, самым универсальным вспомогательным упражнением может служить обыкновенное пение, желательнее достаточно широкого репертуара: от Жанны Агузаровой до группы Rammstein. Причем вам не нужно петь в той же октаве, что поет исполнитель, наоборот, следует подпевать ему в той октаве, которая вам наиболее удобна. Если вы можете петь в нескольких октавах, можно чередовать их от верхней к нижней и наоборот.

Хотелось бы еще обратить внимание читателя на то, что женский голос - это далеко не только тембр голоса. Очень большую роль играет еще и интонация. Мне известны несколько MtF транссексуалок с весьма низкими и глубокими голосами, однако, они правильно подбирают интонации и говорят мягко, что и дает нужный эффект.

Общей рекомендацией может быть так же: слушать, что и как говорят генетические женщины, а так же другие MtF транссексуалы с уже поставленным голосом, потому что часто бывает сложно "на пальцах" объяснить, как на самом деле ставится голос, но это просто понять на примерах.

И последнее. Кроме тембра и интонаций, есть еще слова и выражения, которыми вы пользуетесь. Если в вас не заложено природой, говорить как нормальная женщина в плане вашего лексикона и у вас через каждое слово сплошной мат и всякие пошлости, резкости и грубости (что типично для мужского лексикона), задумайтесь, насколько вы честны сами с собой в том, что причисляете себя к женщинам? Действительно ли вы транссексуал?

Тренируйтесь и будьте уверены, что все у вас получится. Это не так сложно, как кажется. Для первого результата достаточно нескольких дней интенсивной тренировки. А чтобы постоянно разговаривать женским голосом без особого напряжения, вам может быть достаточно около месяца постоянных тренировок.

Авторство © ® Агнета Стрейт